

令和7年 9月の献立【夕食】

あじ処 花萬 別邸

1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)	7 (日)
木の葉丼 (具) 春雨とアスパラの胡麻和え しろ菜とベーコンの炒め物	豚肉のブルコギ風炒め 小松菜のお浸し 春巻き	鱈のキノコあんかけ 南瓜とハムのピーナッツ和え ブロッコリーの炒め物	牛肉の甘辛炒め煮 ほうれん草の変わり和え 冬瓜の田楽	ほっけの幽庵焼き 分葱と蒸し鶏のくるみの和え 茄子のオランダ煮	鶏肉のさっぱり煮 ひたし豆 小松菜と竹輪の炒め物	太刀魚の煮付け しろ菜の胡麻和え アスパラの塩バター炒め
エネルギー 255 kcal 塩分 2.7 g	334 kcal 2.4 g	283 kcal 2.5 g	287 kcal 1.9 g	305 kcal 2.3 g	291 kcal 2.6 g	294 kcal 2.4 g
8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	14 (日)
豚バラと冬瓜の旨煮 蓮根の梅おかかか ぜんまいと青菜の炒め物	白身魚のオーロラ焼き 青梗菜のお浸し じゃが芋のたらこバター炒め	鱈の漬け焼き 胡瓜の東寺和え いんげんのそぼろあんかけ	牛肉のカレー風炒め煮 ピーマンのナムル 根菜の煮物	チキンカツ ぜんまいのサラダ 青梗菜のさっと煮	鯖の煮付け しろ菜のピーナッツ和え いんげんとベーコンの和風炒め	豚肉の青椒肉絲 カリフラワーズのナムル 小松菜と海老団子のさっと煮
エネルギー 335 kcal 塩分 1.9 g	314 kcal 1.9 g	267 kcal 2 g	291 kcal 2.3 g	320 kcal 2 g	289 kcal 2.7 g	270 kcal 2.7 g
15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)	21 (日)
鯛の塩焼き 白菜と胡瓜の和え物 焼き合わせ	牛丼 (具) 茄子の南蛮漬け ほうれん草と平天の煮浸し	鶏肉のガリバタ炒め煮 小松菜の和え物 ピーマンのさっと煮	赤魚の照り焼き 分葱と蒸し鶏の和え物 春雨とブロッコリーの炒め物	メバルの生姜煮 しろ菜の胡麻和え 南瓜とウイナーの天ぷら	回鍋肉 ほうれん草の和え物 あんかけ豆腐	鮭の香草焼き ごぼうのサラダ 白菜と青菜の煮浸し
エネルギー 261 kcal 塩分 2.3 g	601 kcal 2.7 g	301 kcal 2.4 g	298 kcal 2.1 g	290 kcal 2.1 g	304 kcal 2.2 g	335 kcal 1.8 g
22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)	28 (日)
牛肉の旨塩炒め煮 胡瓜の信田和え はんぺんの甘酢だれ	鱈の揚げ煮 青菜と大根の和え物 里芋の利休煮	肉団子と野菜の煮物 青梗菜の和え物 マカロニの磯炒め	ほっけの有馬煮 しろ菜の胡麻和え ひじきと大豆の炒め煮	ポークチャップ風煮 いんげんのピーナッツ和え 小松菜と平天の炒め物	ツナ玉丼 (具) 白菜のお浸し ぜんまいの炒め煮	牛肉のしぐれ煮 じゃが芋の塩昆布和え ほうれん草とツナの炒め物
エネルギー 290 kcal 塩分 2.4 g	295 kcal 2.2 g	288 kcal 2.6 g	213 kcal 2.5 g	272 kcal 2.4 g	314 kcal 2.4 g	297 kcal 2.3 g
29 (月)	30 (火)					
白身魚の南蛮漬け キャベツと青菜の和え物 和風ミートローフ 味噌バターソース	鶏肉の照り煮 小松菜の和え物 高野豆腐の含め煮					
エネルギー 323 kcal 塩分 2.1 g	300 kcal 2.1 g					

*都合により献立を変更することがあります。